

たの 楽しく食べて

げんき 元気いっぱい

きょう おに た 今日は何を食べたかな

～食事バランスガイド実践版～



厚生労働省・農林水産省作成の食事バランスガイドを参考に世田谷版を作成
 世田谷区食育推進会議
 地域の食環境づくり推進部会

地域の食環境づくり推進部会では…

子どもからお年寄りまで、みんなが自分にあった食事を自分で組み立てられるよう、いろいろな立場の人たちが健康づくりに取り組んでいます。



問い合わせ先

- 世田谷保健所 健康推進課
 TEL 5432-2440 FAX 5432-3022
- 各総合支所 健康づくり課
- 世田谷 TEL 5432-2893 FAX 5432-3074
 - 北沢 TEL 3323-1731 FAX 3323-1738
 - 玉川 TEL 3702-1948 FAX 3702-1520
 - 砧 TEL 3483-3161 FAX 3483-3167
 - 烏山 TEL 3308-8228 FAX 3308-3036

た もの き みどり あか 食べ物のながま「黄・緑・赤」

みんなが食べる食べ物の中には、たくさんの「栄養素」があります。「栄養素」はからだの中に入ると、いろいろな仕事をして、みんなのからだをつくってくれます。「栄養素」は目には見えませんが、**黄・緑・赤**の3つの仲間に分かれていっしょけんめい働いています。

黄色の仲間は、ごはん・パン・うどん・いもなど



赤色の仲間は、魚・たまご・肉・豆・牛乳など



緑色の仲間は、野菜・くだものなど

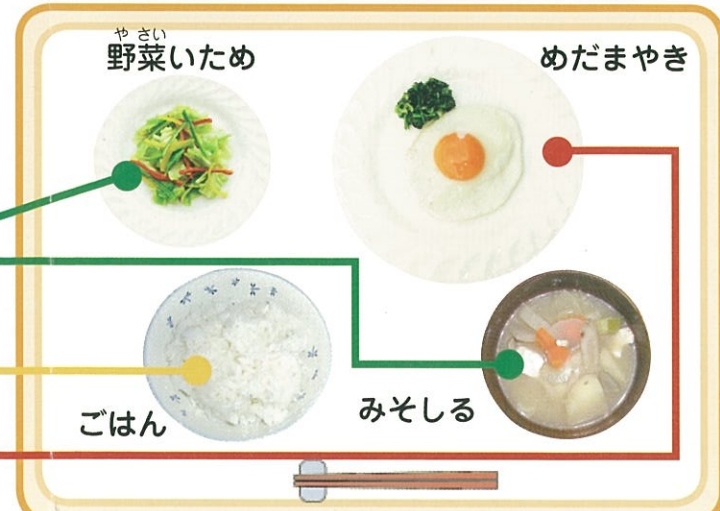


き みどり あか 黄・緑・赤の食べ物をそろえよう

黄色の仲間で作った料理を「主食」といいます。

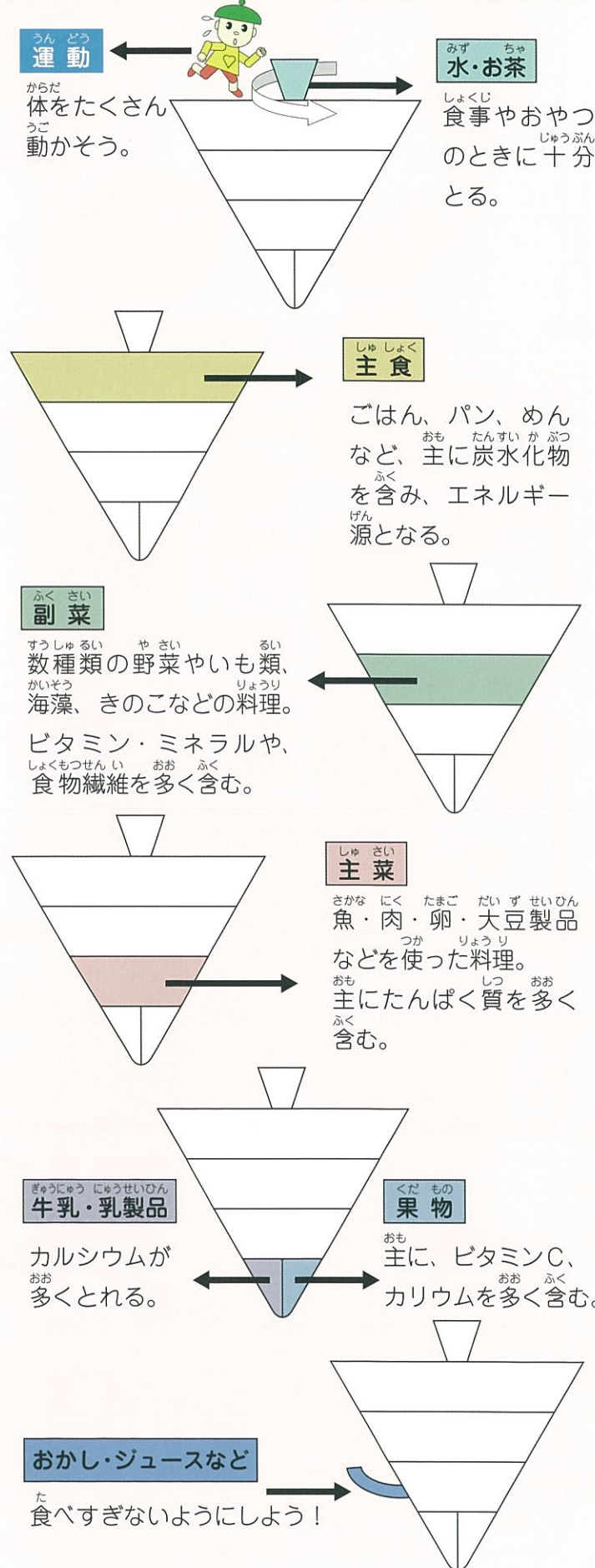
緑色の仲間で作った料理を「副菜」といいます。

赤色の仲間で作った料理を「主菜」といいます。



しょくじ 食事バランスガイドとは？

主食・副菜・主菜を“コマ”の形になるように食べると、栄養素が体の中ではたらいで、元気なからだをつくってくれます。



きみどりあか 黄・緑・赤のながまをしょうがいするよ

主食 1SV (サービング)

おにぎり トースト スパゲティ(小)

ごはん かけうどん(小)

おとな

かけうどん(大) 2SV (サービング) スパゲティ(大) 2SV (サービング)

副菜 1SV (サービング)

サラダ みそしる おひたし きんぴら ゆでブロッコリー

にんじんのグラッセ ベークドポテト やさい野菜スープ

野菜いため

トマトとレタスのサンドイッチ

主菜 1SV (サービング)

めだまやき なつとう ウィンナーソーテー

ひややっこ やきざかな(さけ小) からあげ(1こ)

おとな

やきざかな(さけ大) 2SV (サービング) からあげ(3こ) 2SV (サービング)

すぶた 豚

ほかにもこんなながまがあるよ

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 1SV (サービング)

ぎゅうにゅう チーズ

くだもの 1SV (サービング)

フルーツヨーグルト いちご メロン オレンジ

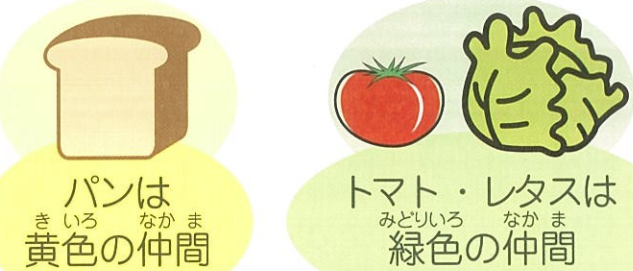
おかし 100キロカロリーあたりのめやす

クッキー(20g) せんべい(20g) プリン(80g) ジュース(250ml)

しゅしよく ふくさい しゅさい
主食と副菜と主菜がいっしょに
 た りょうり
食べられる料理があるよ。

●「トマトとレタスのサンドイッチ」は

しゅしよく ふくさい
主食 と 副菜



パンは
 きいろ なかま
黄色の仲間

トマト・レタスは
 みどりいろ なかま
緑色の仲間

しゅさい
主食：2SV (サービング) ふくさい
副菜：0.5SV (サービング)

すぶた
「酢豚」は
 ふくさい しゅさい
副菜 と 主菜



たまねぎ・
 にんじんは
 みどりいろ なかま
緑色の仲間

ぶた肉は
 あかいろ なかま
赤色の仲間

ふくさい
副菜：1SV (サービング) しゅさい
主菜：2SV (サービング)

かんが
みんなで考えてみよう。
「カレーライス」は
 しゅしよく ふくさい しゅさい
主食かな?副菜かな?主菜かな?



た おも だ
きょう食べたものを思い出してかいてみよう
 た 食べたところに、○をつけたり、た 食べたもののSV(サービング)を数えてみよう。

	あさ 朝ごはん	ひる 昼ごはん	ゆう 夕ごはん	おやつ
しゅしよく 主食				
ふくさい 副菜				
しゅさい 主菜				
ぎゅうにゅう 牛乳・にゅうせいひん 乳製品				
くだもの 果物				
おかし ジュース等				

いち にち 日に“何を”“どれだけ”食べたらいいかを料理の単位(SV:サービング)で表しています。
 ひだり 左ページの料理の写真は、主に1SVで示しています。
 おとな 大人の場合、年齢・性別・体格、毎日の活動量によって1日の必要量が決まります。

	しゅしよく 主食	ふくさい 副菜	しゅさい 主菜	ぎゅうにゅう 牛乳・にゅうせいひん 乳製品	くだもの 果物
ようじ 幼児3~5歳	3~4	4	3	3	1
しょうがっこうていがくねん 小学校低学年	4~5	5	4	3	2
しょうがっこうこうがくねん 小学校高学年	5~6	5	5	3	2
ちゅうがくせい 中学生	6~7	6	4~5	4	2
こうがくせい 高校生	6~7	6	4~6	3	2
おとな 大人 1600 ± 200kcal	4~5	5	3~4	2	2
おとな 大人 2000 ± 200kcal	5~6	6	4~5	2	2